

mörschwil bewegt



RAD SPORT GESUNDHEIT



Halbmarathon Einsteigerkurs

Ziel: Halbmarathon Auffahrtslauf am 5. Mai durchhalten und einen schnellen Dorflauf am 4. Juni (Wettkämpfe sind Fakultativ)

Voraussetzung: Man sollte in der Lage sein, 10 km am Stück in lockerem Tempo zu laufen, medizinisch sollte natürlich alles okey sein.

Zeitaufwand: 4 - 6 Stunden pro Woche

Zeitraum: ab Montag, 14. März / Termine à 1 Std. verteilt auf 14 Wochen
Auffahrtslauf 5. Mai / Mörschwiler Dorflauf 4. Juni (Trainingstag Montag)

Inhalt: Lauf ABC, Verbesserung Lauftechnik, schonendes effizientes Laufen besonders auf langen Ausdauerläufen, Verbesserung Langzeit-Grundlagen-ausdauer, Verbesserung Rumpfstabilisation und Flexibilität, Verbesserung Schnelligkeit, Tempo-Training und Tempodauerläufe

Trainingsplan: **10 Kursabende / 12 Wochen Trainingsplan** mit 3 - 5 Trainingseinheiten pro Woche

Teilnehmer: Min.8 – 12

Anmeldung: www.marcel.studerus@vesto.ch

Kosten: Fr. 350.--

Anmeldeschluss: 25.Februar 2016